

# รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

## เรื่อง จมูกของฉัน

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เหงี่ยมสุวรรณ





# กิจกรรม ปิดตาตามกลิ่น





**นักเรียนได้กลิ่นอะไร  
ภายในห้องเรียนนี้หรือไม่**



**นักเรียนรู้สึกอย่างไร  
เมื่อได้กลิ่นนี้**



**นักเรียนคิดว่า  
ตนเองสามารถรับกลิ่นได้อย่างไร**



# จมูกของฉัน







## จุดประสงค์การเรียนรู้



๑. บอกลักษณะ ตำแหน่ง และหน้าที่ของจมูก



๒. เลือกวิธีการดูแลรักษาจมูกให้ทำงานได้ปกติ

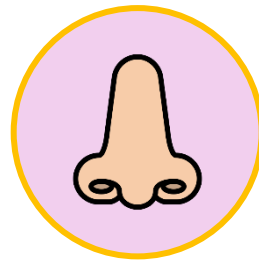


๓. บอกวิธีการดูแลรักษาจมูก



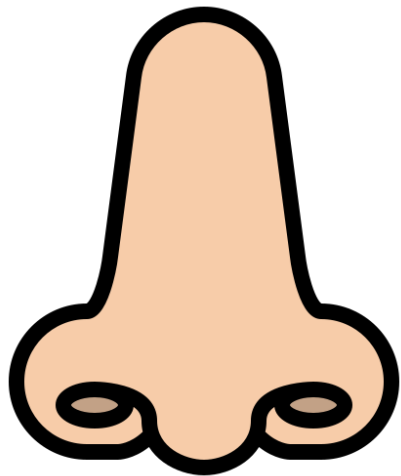
**จมูกของฉันทัน**



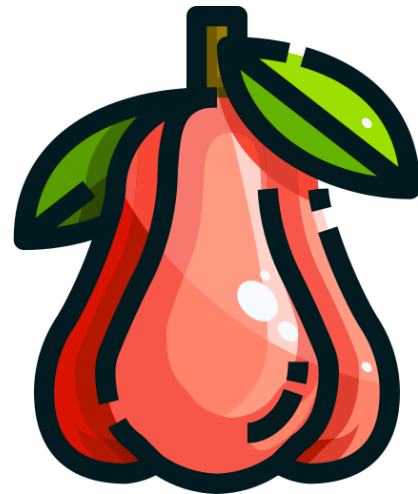
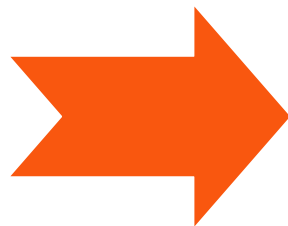


**จมูก**

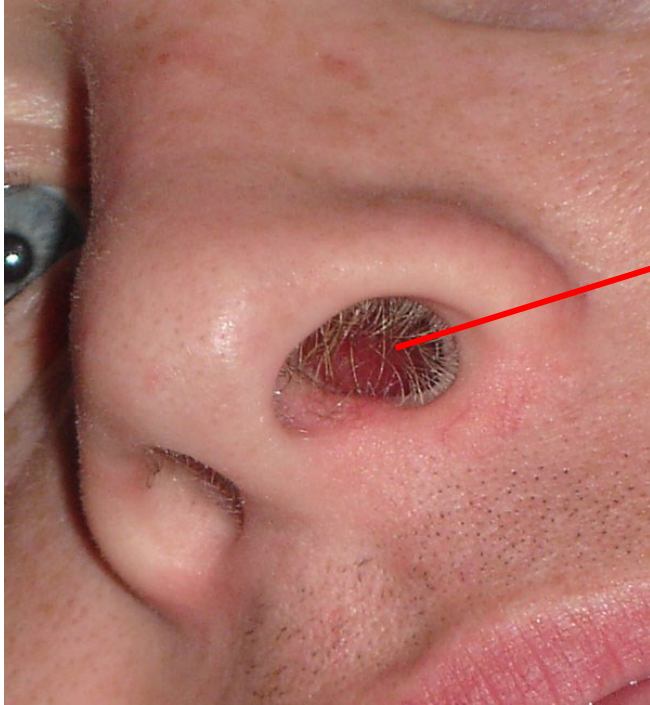
มีรูปร่างคล้ายชมพู  
อยู่กลางใบหน้า



จมูก



ผลชมพู



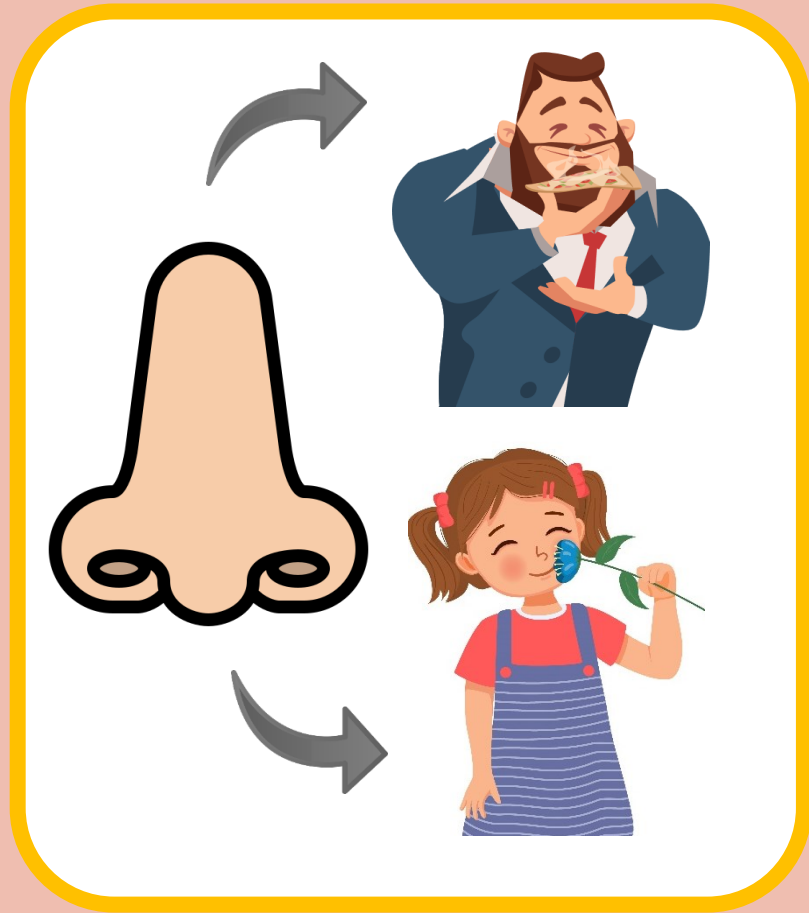
**ขนจมูก**

**ในรูจมูกมีขนจมูก  
ช่วยในการดักจับ  
ฝุ่นละออง**

ภาพ ขนจมูก

ที่มา [https://en.wikipedia.org/wiki/Nasal\\_hair](https://en.wikipedia.org/wiki/Nasal_hair)

/



**จมูก**

มีหน้าที่หายใจ  
และดมกลิ่นต่าง ๆ

นักเรียนติชมัก  
ชอบใช้มือขูด  
ในภาพหรือไม่



ภาพ แคะจุมก

ที่มา <http://variety.teenee.com/foodforbrain/71991.html>



# วิธีดูแลรักษาจมูก





# วิธีดูแลรักษาจมูก

ไม่ควรถอนหรือ  
ดึงขนจมูกออก



ภาพ ถอนขนจมูก

ที่มา <https://www.horolive.com/1249.html>





# วิธีดูแลรักษาจมูก

ไม่สูดดมสารเคมี  
หรือสารอันตราย





# วิธีดูแลรักษาจมูก

อย่าให้จมูก  
กระทบกของแข็ง





## เลือดกำเดาไหลได้อย่างไร ?

เลือดกำเดาไหล เป็นอาการที่มีเลือดไหล  
ออกจากรูจมูก เนื่องจากเส้นเลือด  
ภายในโพรงจมูกแตก

อากาศร้อน  
หรือเย็นเกินไป

ร่างกายขาด  
วิตามินซี

วิ่งชนกันหรือ  
โดนกระแทก

# การปฐมพยาบาลเมื่อเลือดกำเดาไหล



บีบจมูก นั่งหลังตรง  
ก้มหน้าเล็กน้อย อ้าปากหายใจ

ห้ามเงยหน้าขึ้น  
เพราะอาจสำลักเลือดได้

อาจใช้น้ำแข็งประคบบนสันจมูก

ภาพ การห้ามเลือดกำเดา

ที่มา <https://health.mthai.com/howto/health-care/19601.html>



รู้หรือไม่

การหายใจร่วมกับผู้อื่น  
สามารถทำให้เราป่วยได้





การสวมหน้ากากอนามัย  
เมื่อต้องออกไปในที่สาธารณะ  
เป็นการป้องกันการรับเชื้อ  
และแพร่กระจายของ  
โรคติดต่อติดเชื้ต่าง ๆ



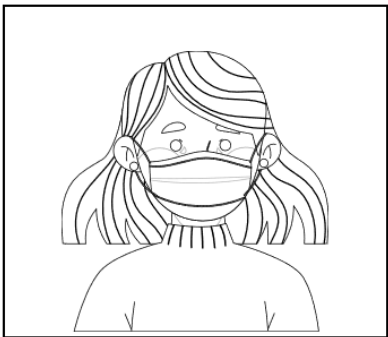
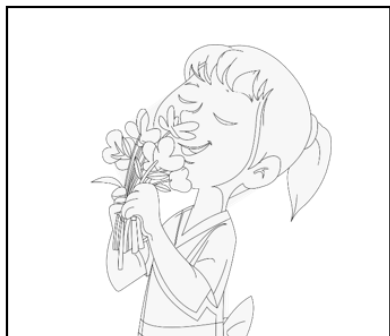
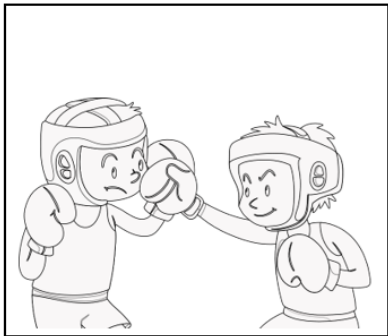
# กิจกรรมประจำวันนี้

## ใบงานที่ ๔ เรื่อง จมูกของฉัน

ให้นักเรียนเลือกระบายสีลงบนภาพที่เป็นพฤติกรรม  
ในการดูแลรักษาจมูก พร้อมบอกเหตุผลในพฤติกรรม  
ที่ตนเองเลือก



คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกระบายสีลงบนภาพที่เป็นพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพ  
จมูก พร้อมบอกเหตุผลในพฤติกรรมที่ตนเองเลือก



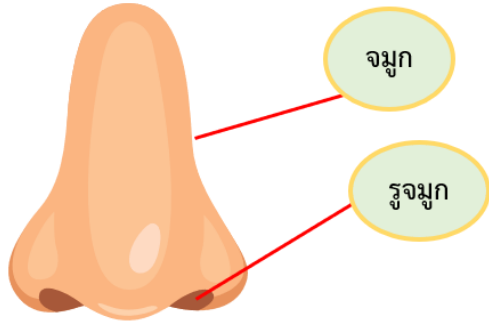
## ใบงานที่ ๔

### เรื่อง จมูกของฉัน



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th))





จมูก มีรูปร่างคล้ายชมพู อยู่กลางใบหน้า

จมูก มีหน้าที่หายใจ  
และดมกลิ่นต่าง ๆ



## ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง จมูกของฉัน



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th))



## คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน



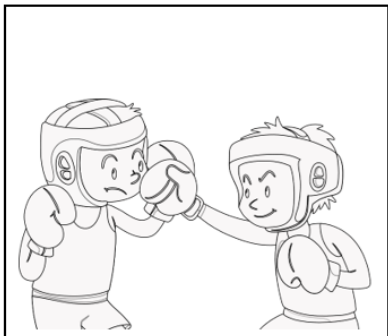
- นักเรียนทำใบงานที่ ๔ เรื่อง จมูกของฉัน
- นักเรียนสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จาก ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง จมูกของฉัน

## คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง



- อธิบายคำชี้แจงใบงาน
- เสนอแนวทางหรือตัวอย่างเพิ่มเติม จากใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง จมูกของฉัน
- ควบคุมดูแลการทำกิจกรรมของนักเรียนในห้องเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกระบายสีลงบนภาพที่เป็นพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพ  
จมูก พร้อมบอกเหตุผลในพฤติกรรมที่ตนเองเลือก



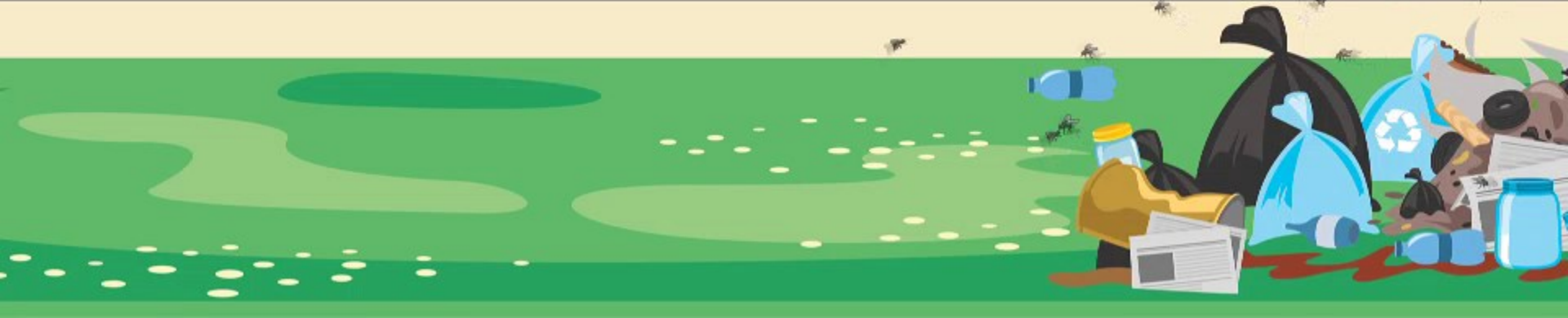
## เฉลยใบงานที่ ๔

### เรื่อง จมูกของฉัน



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th))







## คำถามชวนคิด

ถ้านักเรียนเกิดอาการป่วยและ  
ไม่สามารถติดตามบทเรียนต่าง ๆ ได้  
นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร



## สรุปบทเรียนประจำวัน



**จมูก** เป็นอวัยวะภายนอก

ทำหน้าที่ในการหายใจ

และสูดดมกลิ่นต่าง ๆ





## สรุปบทเรียนประจำวัน



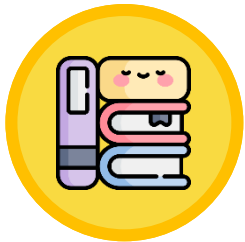
ควรดูแลรักษาจมูกของเรา  
ไม่ให้เกิดการกระทบกระเทือน  
**เพราะ** อาจทำให้เกิดเลือดกำเดาไหล  
หรือทำให้สูญเสียการดมกลิ่นไป



## บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง เส้นผม ผิวหนัง  
มือ เท้า และเล็บ





## บทเรียนครั้งต่อไป

๑. สมุดหรือกระดาษ
๒. อุปกรณ์เครื่องเขียน
๓. ไบความรู้ที่ ๕ เรื่อง เส้นผม ผิวหนัง มือ เท้า และเล็บ
๔. ไบงานที่ ๕ เรื่อง เส้นผม ผิวหนัง มือ เท้า และเล็บ



สามารถดาวน์โหลดได้ที่

[www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

